



X-Plain™

Alergia a los ácaros del polvo

Sumario

De los muchos componentes del polvo de la casa a los cuales las personas pueden ser alérgicas, los más importantes son los ácaros del polvo de la casa.

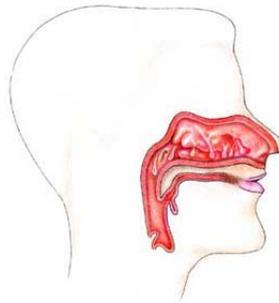
Los ácaros en el polvo de la casa son criaturas microscópicas relacionadas a la familia de las garrapatas y de las arañas.

Los ácaros en el polvo de la casa se alimentan principalmente de las escamas de la piel humana, y se encuentran en la mayoría de áreas comúnmente habitadas por personas.

Este sumario le entregará un resumen acerca de alergias y reacciones alérgicas a los ácaros del polvo de las casas. También le mostrará varias opciones para reducir su contacto con los ácaros del polvo casero.

Alergias

El sistema inmunitario del cuerpo está equipado para combatir sustancias que pueden dañar al cuerpo, tales como virus o bacterias.



Algunas sustancias que entran al cuerpo son inofensivas y el cuerpo las ignora. Los alérgenos son sustancias inofensivas que pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas. El polen, los ácaros del polvo, el moho y la caspa de los animales son ejemplos de alérgenos.

En una persona alérgica, el cuerpo confunde el alérgeno con una sustancia dañina.

Esto causa que las células liberen sustancias, tales como la histamina. La liberación de histamina y otras sustancias químicas causan que el cuerpo tenga una reacción alérgica.

Una reacción alérgica puede causar rinitis, estornudos, picazón, hinchazón o asma.

No se sabe con seguridad la razón por la cual algunas personas tienen alergias. Se cree que el potencial para desarrollar alergias es hereditario.

Alergia a los ácaros del polvo doméstico

La alergia al ácaro se debe a la descomposición de las partes del cuerpo del ácaro y a las proteínas que recubren la materia fecal del ácaro.

En el hogar se puede encontrar una alta concentración de ácaros en colchones, almohadas, ropa de cama, alfombras, cortinas, muebles tapizados y juguetes de peluche.

Los ácaros se reproducen muy rápidamente. Una nueva generación se produce cada tres semanas. Por lo tanto, es fácil ver por qué los ácaros pueden causar un problema significativo para la persona alérgica.

Caminar, pasar la aspiradora, limpiar o cambiar la ropa de cama, fácilmente revuelve los alérgenos de los ácaros del polvo. Estas

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

partículas pueden permanecer suspendidas en el aire de 20 a 30 minutos después de haber sido agitadas.

Cuando estos alérgenos se inhalan, los pacientes sensibilizados pueden desarrollar síntomas alérgicos, tales como congestión nasal o asma.

Los ácaros dependen de la humedad ambiental y de la caspa humana para sobrevivir. Los lugares que son secos y fríos tienen muy pocos ácaros del polvo doméstico.



Recomendaciones para controlar los ácaros del polvo doméstico

El seguir estos pasos para controlar su medio ambiente, le ayudará a reducir la exposición a alérgenos, reduciendo así los síntomas de alergia.

La concentración más alta de alérgenos de ácaros se encuentra en el dormitorio y especialmente en la cama. Por lo tanto, el primer paso para controlar las alergias

debe ser reducir la exposición a los alérgenos en el dormitorio.

Meta el colchón y el colchón de resortes en una funda impermeable a los alérgenos. Los materiales impermeables a los alérgenos están hechos de plástico y otros materiales especializados que son bastante compactos. Estos previenen que los alérgenos se acumulen y luego se inhalen. Los materiales impermeables también se pueden utilizar para cubrir frazadas de lana y cubrecamas.

Meta las almohadas en fundas impermeables a alérgenos o reemplace por almohadas sintéticas lavables.

Lave las sábanas, cubrecolchones, frazadas y cubrecamas **SEMANALMENTE** en agua caliente. Para matar los ácaros del polvo doméstico se requiere agua a una temperatura de 130 grados o más. El lavado en seco es un método alternativo que puede ayudar a controlar los ácaros del polvo doméstico.

Aunque el lavado en agua caliente mata los ácaros del polvo doméstico, la ropa de cama se contaminará nuevamente con ácaros. Por lo tanto, el lavado regular es

necesario. Si usted no puede lavar todo en agua caliente, el lavado semanal en agua tibia quitará temporalmente el alérgeno.

Reemplace todo mueble tapizado que tenga en los dormitorios y en otras áreas de la casa, en especial los muebles que son voluminosos. Si es posible cámbielos por muebles de vinilo, cuero o madera.

En el dormitorio mantenga despejadas las superficies que se limpian fácilmente. Los objetos pequeños deben colocarse en cajones o en gabinetes cerrados para evitar que se acumule el polvo.

Elimine del dormitorio materiales que puedan acumular polvo tales como las cortinas y los libros. La ropa debe mantenerse en cajones o en un armario con las puertas cerradas.

Cubra las rejillas de ventilación de aire caliente con filtros para ayudar a limpiar el aire en su punto de entrada, o bien cierre los reguladores de aire en el dormitorio y use un radiador eléctrico.

Limite el número de juguetes de peluche en el dormitorio y lávelos semanalmente en agua caliente.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Quite las alfombras gruesas del dormitorio y otros cuartos de la casa. No se recomienda el alfombrado que está puesto sobre pisos de concreto, tales como en los sótanos, porque éste atrapa la humedad y promueve el crecimiento de ácaros y moho. En casas de pacientes que sufren de alergias, es preferible tener pisos de madera y linóleo.

Otra forma de disminuir la población de ácaros del polvo doméstico es reduciendo la humedad interior a menos de un 50 por ciento, y mantener la temperatura a 70 grados o menos.

Evite dormir o acostarse sobre muebles tapizados.

Las alfombras deben ser aspiradas regularmente. El usar bolsas de doble espesor o filtros de poros pequeños en la aspiradora puede reducir la cantidad de alérgenos de ácaros del polvo en el aire. Al pasar la aspiradora, los pacientes sensibilizados pueden usar una máscara para reducir así la cantidad de alérgenos inhalados.

Al pasar la aspiradora se remueven los alérgenos de ácaros de las alfombras, pero también se remueven algunos ácaros vivos. Existen sustancias químicas para

matar ácaros y desnaturalizar los antígenos. Sin embargo, los efectos de éstas no son dramáticos ni duran mucho tiempo. Por eso, no se recomienda el uso rutinario de las mismas.

Medicamentos

Hay variedad de medicamentos para tratar los síntomas de alergias causadas por ácaros del polvo doméstico.

El tratamiento más efectivo para la alergia a ácaros del polvo doméstico es la prevención a través de la modificación del ambiente hogareño.



Si la modificación del ambiente hogareño no controla completamente sus síntomas, discuta con su médico la posibilidad de cambiar la terapia médica o de comenzar inmunoterapia (inyecciones de alérgenos).

Resumen

Los ácaros del polvo se encuentran en los hogares, especialmente en áreas que son cálidas y húmedas.

Para la gente con alergias a los ácaros del polvo, el mejor tratamiento es la modificación del ambiente hogareño, especialmente en el área del dormitorio.

El obtener más conocimiento sobre las causas, la prevención y el tratamiento de la alergia a los ácaros del polvo doméstico le ayudará a manejar mejor sus alergias, y posiblemente podrá reducir la cantidad de medicamentos que utiliza.